

КАРТотеКА

**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ,
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ РАБОТЫ ГЛАЗ И РУК**

Составила:

Гусейнова Людмила Васильевна,
воспитатель высшей квалификационной категории

МБДОУ №41 «Рябинушка», 2024 г.

Картотека
глазодвигательных упражнений,
упражнений для координации работы глаз и рук

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия (однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка, глаз и рук) расширение зрительного поля, улучшение восприятия, внимания, повышение нейродинамики организма.

Глазодвигательные упражнения необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. При подборе глазодвигательных упражнений учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребёнка. Дети во время проведения упражнений не должны уставать. Для глазодвигательных упражнений можно использовать мелкие предметы, различные зрительные тренажёры, стихи, потешки и т. д.

Упражнение «Наши глазки 1».

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из

движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причем удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Упражнение «Наши глазки 2»

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом.

Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.

Упражнения на расслабление глаз

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми

мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Направление взгляда на горизонт

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д.

Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

3. выполнить несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно

проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе - желательно не реже, чем раз в 2 часа.

Упражнение «Моргание»

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).

Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

Упражнение «Вращение глаз»

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться

совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем - выполнять 2-3 поворота по часовой стрелке и столько же - против часовой стрелки.

Упражнение «Расслабить глаза.»

Повороты глаз

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.
2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.
3. Расслабить глаза.

Упражнения на снятие зрительного утомления.

Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

1. Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали

справа - налево, затем слева - направо.

2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз и вниз - вверх.

3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.

4. То же самое, но справа - налево.

5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно. Не меняя положения головы; повторите 8–10 раз.

2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8–10 раз.

3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8–10 раз.

4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4–6 раз.

Упражнение «Восьмерки локтями»

Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Прodelайте то же самое с левой стороной.

Игра «Рисующий слон»

Стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу.

Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой. В процессе следить за ладонью-глазами.

• Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку. Повторите то же самое с правой рукой.

- Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

- Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога – в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Вытяните руку вперед, смотря на большой палец руки, нарисуйте в воздухе знак бесконечности, или лежащую восьмерку, обязательно пересекая срединную линию тела. При выполнении этого упражнения существует много вариантов.

Упражнение "Восьмерки для глаз"

- *Исходное положение:* сидя, держать голову прямо и расслабленно. Следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы и начать движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными. Следить за движением большого пальца только глазами. Выполнить упражнение 3-4 раза.

- И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.

Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. (рекомендации те же, что и в 1 занятии)

Упражнение «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку

карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углами в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем

меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Упражнение «Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

Упражнение «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

Игра «Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами) Посмотрите все в окно, (посмотреть влево-вправо) Ах, как солнце высоко. (посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (закрыть глаза ладошками) В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем (посмотреть вверх-вправо и вверх-влево) Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись (зажмурить глаза, открыть и поморгать глазами)

Игра «Глазки»

Закрываем мы глаза,

Вот такие чудеса. (закрывают оба глаза) Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют. (стоять с закрытыми глазами) А теперь мы их откроем,

через речку мост построим. (открывают глаза, взглядом рисуют мост)
нарисуем букву О, получается легко (глазами рисуют букву О)

вверх поднимем, (глаза поднимают вверх) глянем вниз (опускают вниз).

Вправо, влево повернем (глаза смотрят вправо-влево) Заниматься вновь начнем.

Игра «Поиграем вместе с Варей...»

Поиграем вместе с Варей: Мы налево поглядим,

Мы направо поглядим;

Ну, а что там впереди?

А теперь поспим немножко:

Опустим веки, закроем глаза ладошками.

А пока мы отдыхали,

Варвара рассыпала детали!

Ну-ка, вниз мы поглядим,

Все детали разглядим!

А теперь посмотрим вверх-

Выше всех, дальше всех!

А сейчас все дружно встали, потянулись вместе с Варей,

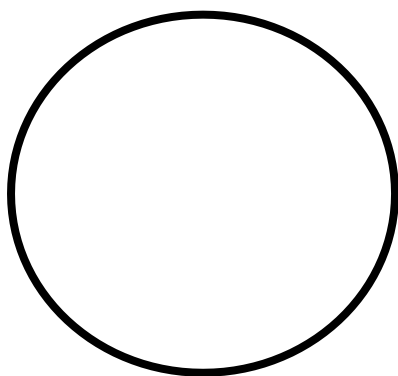
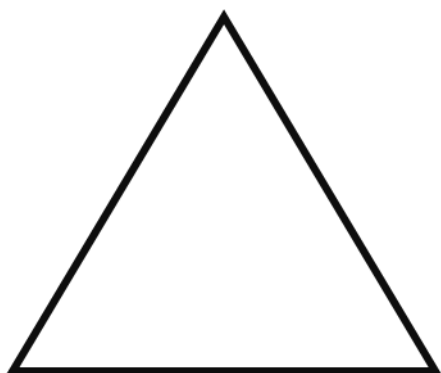
Наклонились вместе с Варей.

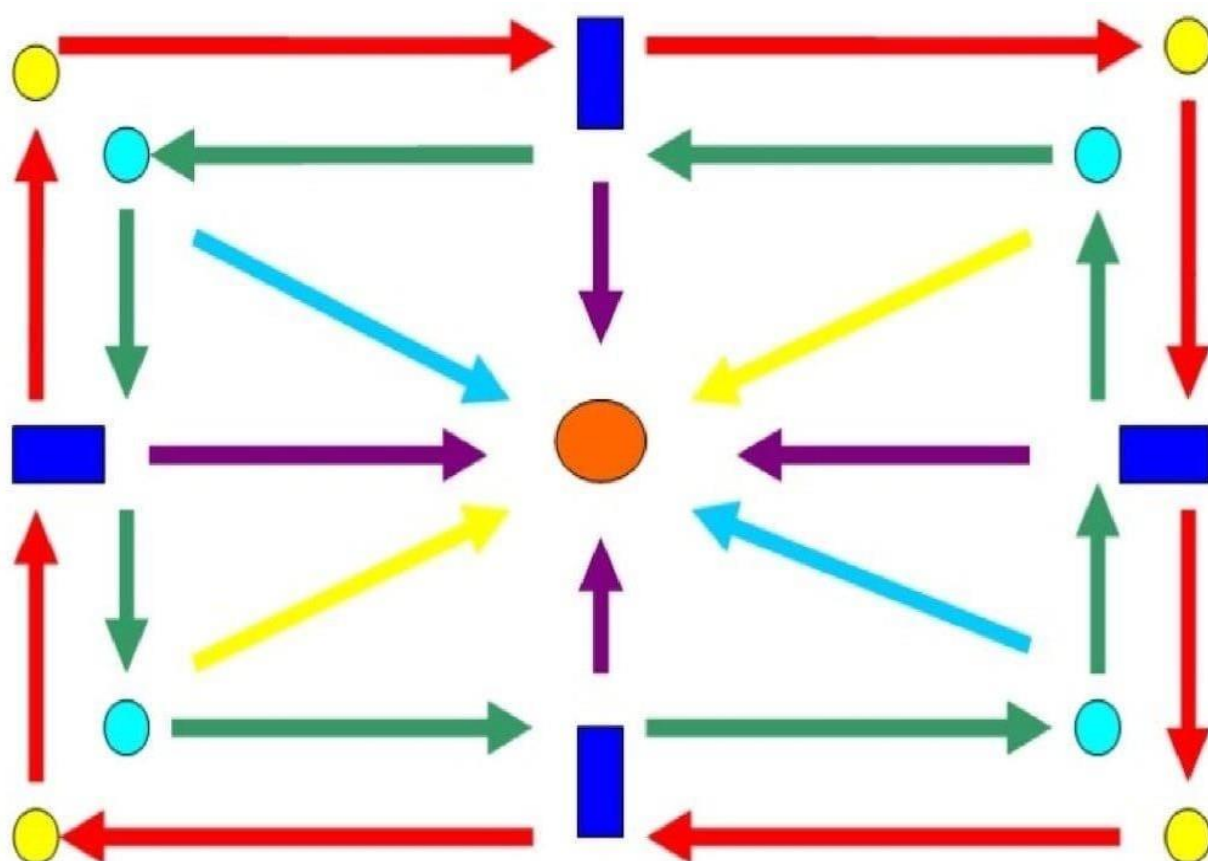
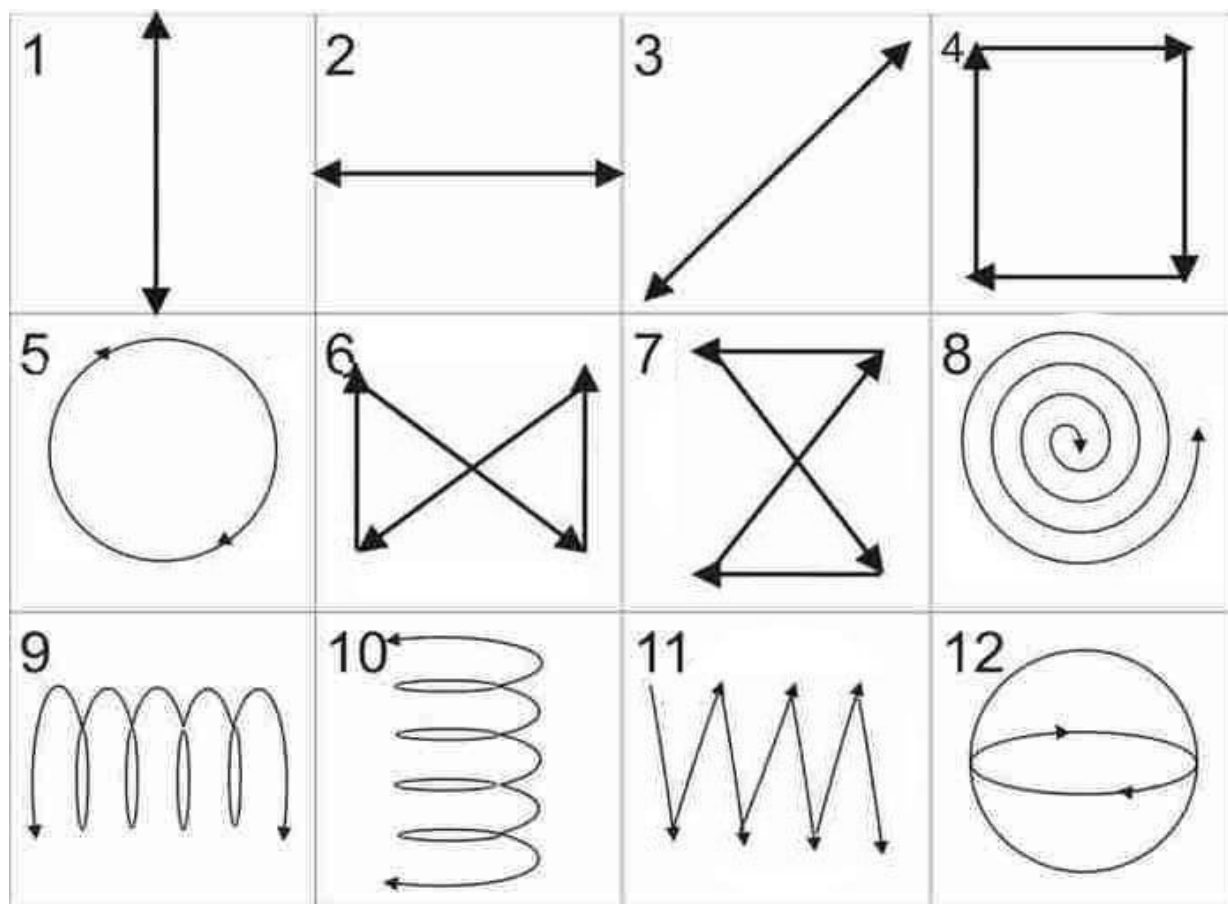
Присели! Встали! Сели! Веселы, бодры мы снова, И к занятию готовы!

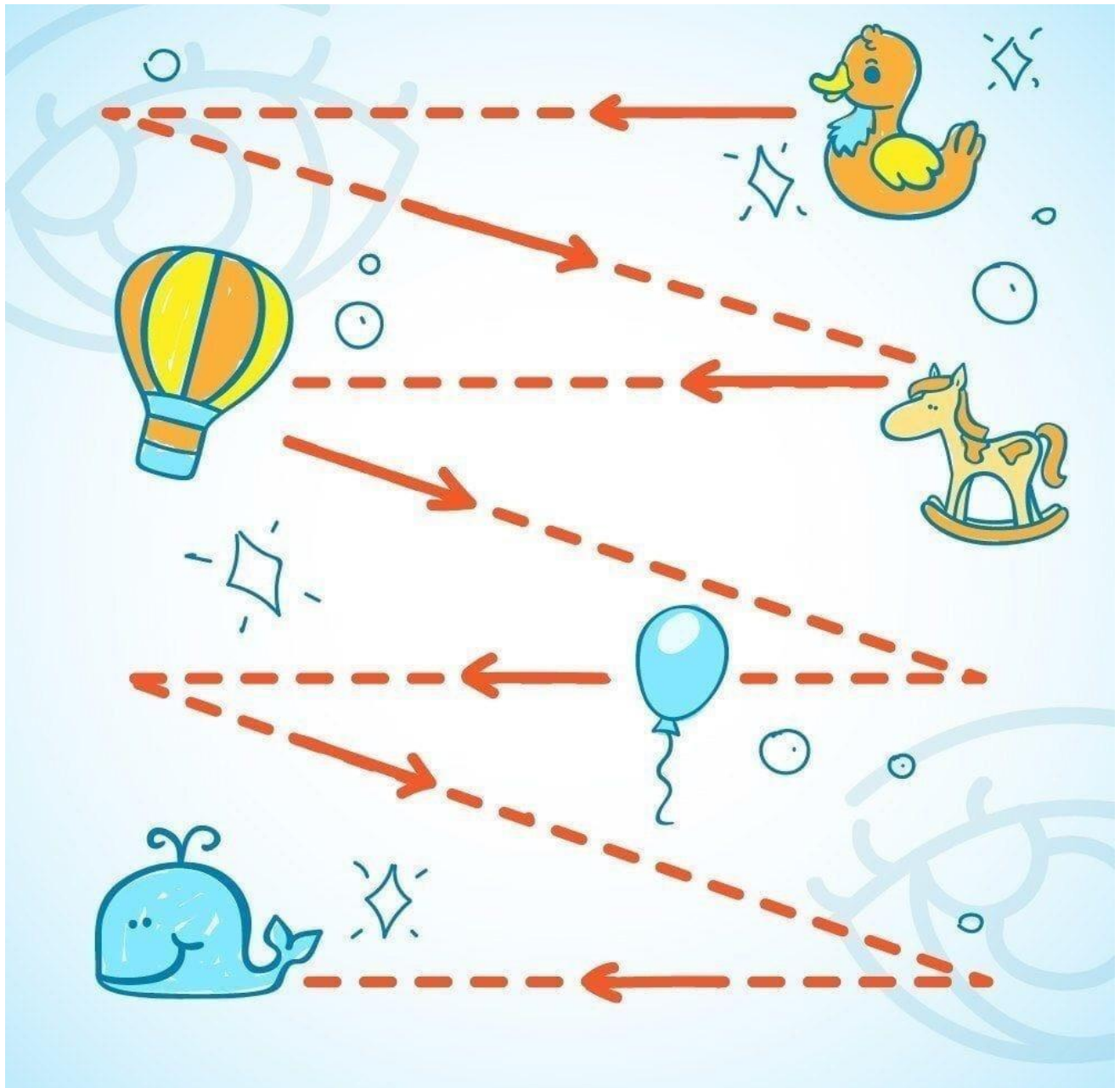
Задание «Геометрические фигуры»

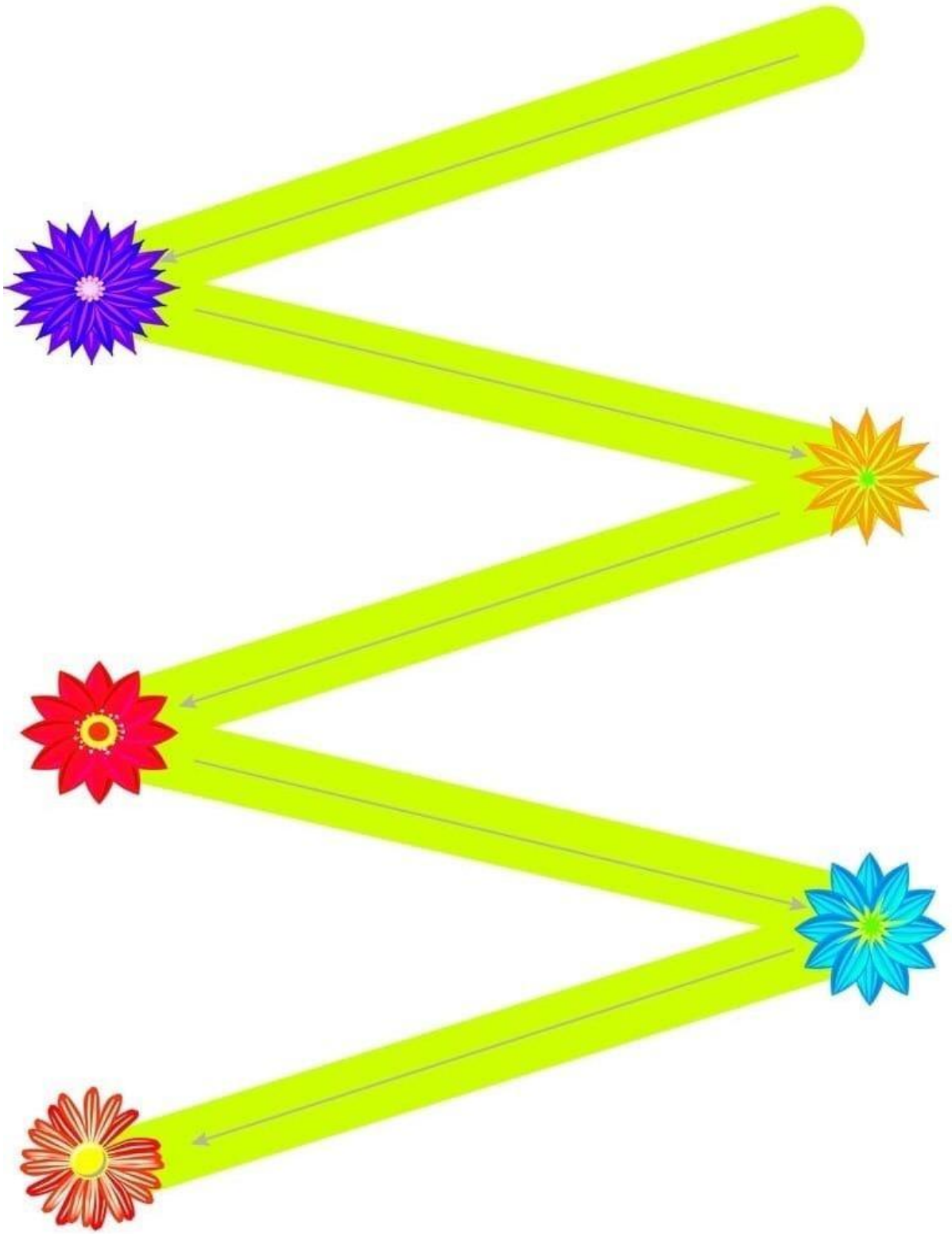
Педагог просит дошкольников представить круг большого размера, а

затем обвести его глазками по часовой стрелке и против. И другие фигуры.









УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Минсккнига.by

Каждое упражнение следует повторить 10–15 раз

Минск: «Пополучи» издательство, 2012

Текст: Елена Владимировна Голубева, иллюстрации: Елена Владимировна Голубева, 2012

Каждое упражнение следует повторить 10–15 раз

March 1996/Volume 23/Number 3

[illegible]